

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP NYERI AKUT DENGAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI SMAN 1 PLERET**



AFIFAH NOR KHASANAH

P07120120038

PRODI D-III KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA**

TAHUN 2023

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP NYERI AKUT DENGAN *DISMENORE*
PADA REMAJA DI SMAN 1 PLERET**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



AFIFAH NOR KHASANAH

P07120120038

PRODI D-III KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA**

TAHUN 2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

“PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP NYERI AKUT DENGAN *DISMENORE* PADA
REMAJA DI SMAN 1 PLERET”

Disusun oleh :

AFIFAH NOR KHASANAH
P07120120038

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

28 April 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes
NIP 196710171990032001

Pembimbing Pendamping,

Ns. Yusniarita, S.Kep, M.Kes
NIP 197102081993022001

Yogyakarta, ... Mei 2023

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palesti, SKM, M.Kep, Sp. Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**"PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* TERHADAP NYERI
AKUT DENGAN *DISMENORE* PADA REMAJA DI SMAN 1 PLERET"**

Disusun Oleh

AFIFAH NOR KHASANAH
P07120120038

Telah dipertahankan dalam seminar di depan dewan Dewan Penguji

Pada tanggal: 05 Mei 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Titik Endarwati, SKM, MPH
NIP 197607031998032003

Anggota,
Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes
NIP 196710171990032001

Anggota,
Ns. Yusniarita, S.Kep. M.Kes
NIP 197102081993022001

Yogyakarta, 05 Mei 2023

Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM, M.Kep. Sp. Kom
NIP 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

KTI ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Afifah Nor Khasanah

NIM : P071201200338

Tanda Tangan : 

Tanggal : 05 Mei 2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Atifah Nor Khasanah

NIM : P07120120038

Program Studi : D-III Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN *ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE*
TERHADAP NYERI AKUT DENGAN *DISMENORE* PADA
REMAJA DI SMAN 1 PLERET**

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 29 Mei 2023

Yang menyatakan



(Afifah Nor Khasanah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Ibu Dr. Yustiana Olfah, APP., M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Ns. Yusniarita, S.Kep, M.Kes selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr, Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Bondan Palestin, SKM, M.Kep.Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Abdul Majid, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Ibu Titik Endarwati, SKM, MPH selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, bimbingan dan arahan serta motivasi demi kesempurnaan.
5. Bapak H. Hery Kurniawan Akhmad Ikhsan, S.Pd., M.Pd.B.I. selaku Kepala SMAN 1 Pleret yang memberikan izin kepada penulis untuk mengambil data yang diperlukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu dr. Erni Rochmawati selaku Kepala Puskesmas Pleret yang memberikan izin kepada penulis untuk mengambil data yang diperlukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Nn. Y dan Nn. D yang telah bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penyusunan KTI ini.
8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral serta doa.

9. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Yogyakarta, 20 Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Ruang Lingkup	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka.....	12
1. Konsep Menstruasi	12
2. Konsep <i>Dismenore</i>	17
3. <i>Abdominal Stretching Exercise</i>	25
4. Nyeri	32
5. Remaja	39
6. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan <i>Dismenore</i>	41
B. Kerangka Teori.....	52

BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Desain Studi Kasus.....	54
B. Subyek Studi Kasus	54
C. Fokus Studi.....	55
D. Definisi Operasional Fokus Studi.....	55
E. Instrumen Studi Kasus.....	56
F. Prosedur Pengumpulan Data	58
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	60
H. Analisis Data dan Penyajian Data	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Hasil Studi Kasus	63
1. Gambaran umum lokasi studi kasus	63
2. Proses keperawatan studi kasus	64
B. Pembahasan Studi Kasus.....	73
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. Perencanaan Keperawatan Diagnosa Nyeri Akut	49
Tabel 3. Pengkajian klien 1 dan klien 2	64
Tabel 4. Analisis data klien 1 dan klien 2	67
Tabel 5. Diagnosa keperawatan klien 1 dan klien 2.....	68
Tabel 6. Intervensi keperawatan klien 1 dan klien 2.....	68
Tabel 7. Implementasi keperawatan klien 1 dan klien 2.....	69
Tabel 8. Evaluasi keperawatan klien 1 dan klien 2.....	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Siklus Menstruasi	13
Gambar 2. Gerakan <i>cat stretch</i>	27
Gambar 3. Gerakan <i>cat stretch</i>	28
Gambar 4. Gerakan <i>cat stretch</i>	28
Gambar 5. Gerakan <i>lower trunk rotation</i>	28
Gambar 6. Gerakan <i>lower trunk rotation</i>	29
Gambar 7. Gerakan <i>Buttock/hip stretch</i>	29
Gambar 8. Gerakan <i>abdominal strengthening : curl up</i>	30
Gambar 9. Gerakan <i>abdominal strengthening : curl up</i>	30
Gambar 10. Gerakkan <i>lower abdominal strengthening</i>	31
Gambar 11. Gerakkan <i>lower abdominal strengthening</i>	31
Gambar 12. Gerakkan <i>the bridge position</i>	32
Gambar 13. Skala Nyeri <i>Numerical Rating Scales (NRS)</i>	37
Gambar 14. Skala Nyeri <i>Visual Analog Scales (VAS)</i>	38
Gambar 15. Skala Nyeri Wajah	38
Gambar 16. Kerangka teori <i>dismenore</i>	53
Gambar 17. Skala intensitas nyeri numerik	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Format Pengkajian Gangguan Reproduksi
- Lampiran 2. Rencana Anggaran Belanja
- Lampiran 3. Jadwal Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Penjelasan Untuk Mengikuti Studi Kasus
- Lampiran 5. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 6. Lembar SOP *Abdominal Stretching Exercise*
- Lampiran 7. Lembar Observasi Gerakan *Abdominal Stretching Exercise*
- Lampiran 8. Lembar Skrining *Dismenore*
- Lampiran 9. Lembar Instrumen Intensitas Nyeri
- Lampiran 10. Evaluasi Respon Nyeri
- Lampiran 11. Surat Izin Studi Pendahuluan di Puskesmas Pleret
- Lampiran 12. Surat Izin Studi Pendahuluan di SMAN 1 Pleret
- Lampiran 13. Surat Izin Penelitian di SMAN 1 Pleret
- Lampiran 14. Surat Pernyataan Penelitian di SMAN 1 Pleret
- Lampiran 15. Surat Keterangan Layak Etik
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 17. Link *google drive* langkah gerakan *Abdominal Stretching Exercise*
- Lampiran 18. Foto kegiatan pelaksanaan penerapan *abdominal stretching exercise*